

健康講座



1 たてごし 立腰体操で元気いっぱい

【伊奈公民館】

- 開催日:10月18日、11月1日・15日・29日、12月6日 (各金曜・全5回)
- 時間:午前10時～正午
- 定員:25人
- 参加費:700円
- 講師:石崎 弘美いしざき ひろみ

「立腰」とは読んで字のごとく「腰を立てること」＝「骨盤を立てること」＝姿勢の大切さです。インナーマッスル、体幹トレーニングなどの基礎になるものです。肩こりや腰痛対策に、健康と美容と元気の源に、楽しく笑いながら、元氣よく体操をしましょう。

2 健康ヨガ～免疫力アップと腰痛予防～ 【伊奈公民館】

- 開催日:10月23日・30日、11月13日・27日、12月11日 (各水曜・全5回)
- 時間:午前10時30分～正午
- 定員:25人
- 参加費:700円
- 講師:井上 由子いのうえ よしこ

呼吸を意識しながら体を動かすことで、自律神経を整え免疫力を上げていきます。また、柔軟性を高めて、肩こりや腰痛などの予防にも効果があります。背骨や骨盤をしなやかに動かして、体全体のバランスを整え、健康な体作りを目指しましょう。毎回、ポイントを押さえた資料を先生が配付してくれます。

3 ノルディックウォーキング～潤沼周辺を歩こう～【伊奈公民館集合】

- 開催日:令和2年3月26日 (木曜・全1回)
- 時間:午前8時～午後5時
- 定員:各回25人
- 参加費:3,000円 (昼食代込み)
- 講師:入江 秀夫いりえ ひでお

ノルディックウォーキングは普通のウォーキングに比べてエネルギー消費が高く、また、膝・腰などへの負担も少なく、体幹の筋肉群を強化することができますと言われています。気候のいい春の1日のんびり潤沼周辺を歩いてみませんか。*雨天決行 (実技は座学になります) *ポールが無い方は使用代500円別途。市のバスで移動。

4 ウエスト引き締めエクササイズ 【谷和原公民館】

- 開催日:9月27日・10月18日 (各金曜・全2回)
- 時間:午前10時～11時
- 定員:20人
- 参加費:700円
- 講師:K (ケイ)

棒を使って行うセルフマッサージで、血流やリンパの流れを良くしてから、気になるウエストに効果のあるストレッチや体操をし、効かせていきます。一緒にストレス解消・生活向上も目指します。運動が苦手な人も気軽にご参加ください。



移動学習



1 真岡・益子の街散策

【伊奈公民館】

- 開催日:11月7日 (木曜・全1回)
- 時間:午前8時～午後5時
- 定員:27人
- 参加費:2,500円

栃木県の真岡市と益子町を訪れます。午前中は真岡市の機織りの見学ができる木綿会館・明治時代の豪商が建てた回遊式の日本庭園を備えた岡部記念館「金鈴荘」・長連寺・酒造工場などを見学します。午後は益子町に移動し、昼食後、陶器の町をのんびり散策します。*雨天決行 (荒天の場合は中止)。市のバスで移動します。

